



معاونت بهداشتی

شعار پویش ملی مبارزه با سرطان ۱۳۹۹: سرطان قابل درمان با خود مراقبتی و امید

غربالگری: به معنی انجام تست های تشخیصی ارزان، ساده و قابل دسترس که به کشف علائم و نشانه های بیماری در افراد به ظاهر سالم می پردازد که می تواند نشان دهنده بیماری در این افراد باشد. امروزه ثابت شده است که اگر سرطان اگر در مراحل اولیه تشخیص داده شود سرعت بهبودی و درمان آن به شدت افزایش خواهد یافت.

آیا میدانید در حال حاضر در نظام سلامت ایران غربالگری سرطان های شایع شامل: سرطان های روده بزرگ، پستان و دهانه رحم به صورت رایگان (و یا با هزینه بسیار ناچیز) انجام می شود؟

☑ سرطان روده بزرگ

بروز سرطان روده بزرگ یک فرآیند چند مرحله ای است و در اثر مجموعه تغییراتی بروز میکند که از غشا طبیعی داخل روده شروع شده و به سمت تکثیر سلولهای غیرطبیعی میرود. در مرحله بعدی زواید قارچ مانندی به نام پولیپ اتفاق می افتد و سرانجام بدخیمی بروز میکند. چون این فرآیند شامل ایجاد تغییرات ژنتیک متعددی است که در طول یک دوره چندساله رخ می دهد، برای عوامل مختلف تأثیرگذار بر این فرآیند، فرصتهای زمانی زیادی وجود دارد. علت بروز پولیپ و سرطان بیشتر به دلیل شیوه زندگی نامناسب است که ممکن است در یک زمینه ژنتیکی، تأثیرگذاری آنها بیشتر شود اما برخی بیماریهای ارثی نیز در درصد اندکی از موارد در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش دارند.

- اصول خود مراقبتی برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان روده بزرگ

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود:

۱- راه های پیشگیری از سرطان: سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند. برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند.

۲- علایم هشدار دهنده سرطان: با شناخت علایم هشداردهنده سرطان روده بزرگ و مراجعه به موقع به خانه های بهداشت (در روستاها) و پایگاه های بهداشتی (در شهرها) می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد.

عوامل خطر سرطان روده بزرگ و پیشگیری از آن

یکی از مهم ترین اصول اولیه مبارزه با سرطان، انجام اقدامات پیشگیرانه است بنابراین لازم است در خصوص شناخت عوامل خطر ایجاد کننده سرطان ها و راه های پیشگیری و کنترل این عوامل، ضروری است.

- عوامل خطر سرطان روده بزرگ را میتوان به دو دسته غیرقابل اصلاح و قابل اصلاح تقسیم کرد.

عوامل غیرقابل اصلاح عبارتند از:

افزایش سن ، سابقه خانوادگی پولیپ یا سرطان روده بزرگ ، بیماریهای ارثی مانند پولیپهای فامیلی یا سرطان کولون بدون ارثی بنابراین، باید به افراد آموزش داد که اگر فرد مبتلا به سرطان، به خصوص در فامیل درجه یک (پدر، مادر، برادر، خواهر یا فرزندان) یا درجه دو (عمه، عمو، خاله، دایی، پدربزرگ یا مادر بزرگ) دارند، باید توجه بیشتری به علایم خود داشته باشند و به ارزیابی های بیشتری از جمله روش های غربالگری نیاز دارند. هر چه تعداد فامیل مبتلا بیشتر و سن ابتلای آنها پایین تر به خصوص زیر ۵۰ سال باشد، میزان خطر بیشتر افزایش می یابد. اما نزدیک به دو سوم افرادی که به سرطان روده بزرگ مبتلا می شوند، هیچ سابقه خانوادگی ندارند و بسیاری از آنها عوامل خطری دارند که

میتوان اصلاح کرد. به این معنی که یا از این عوامل خطر میتوان دوری کرد و یا اگر مانند بیماری التهابی روده بزرگ، اجتناب ناپذیر باشند، میتوان با بررسی های دقیق پزشکی، از بروز سرطان روده بزرگ در آنها جلوگیری کرد.

• عوامل خطر قابل اصلاح مرتبط با شیوه زندگی

فعالیت بدنی ناکافی: هر میزان از فعالیت بدنی میتواند خطر سرطان روده بزرگ را کم کند. ورزشهای سنگین مثل دویدن و سبک مثل پیاده روی تند هر دو به سهم خود موثرند حتی اگر در سنین بالای زندگی شروع شوند. ورزش با روشهای مختلف از جمله کاهش وزن، کاهش ماندگاری مواد غذایی مضر در دستگاه گوارش، کاهش سطح انسولین خون و در نتیجه کاهش رشد سلولهای مخاطی روده، بهبود عملکرد سیستم ایمنی و متابولیسم اسید صفراوی، احتمال سرطان روده بزرگ را کاهش میدهد.

افزایش وزن: چاقی (نمایه توده بدنی بالاتر از ۳۰) به ویژه چاقی دور شکم، یک عامل خطر برای سرطان روده بزرگ محسوب میشود. وزن زیاد با سطوح بالاتری از انسولین و دیگر عوامل رشد مرتبط است که ممکن است در رشد سلولهای رودهای، ظهور برخی پولیپ ها و تغییر شکل به بدخیمی دخیل باشند. داشتن یک وزن متعادل فواید متعددی را برای سلامتی به همراه دارد. همه افراد باید توصیه شوند که وزنشان را از طریق تعادل در میزان کالریهای دریافتی و فعالیت بدنی منظم، کنترل نمایند .

الکل: حتی اگر روزانه یک بار الکل مصرف شود، خطر سرطان روده بزرگ افزایش میابد و هر چه میزان مصرف بیشتر شود، خطر سرطان روده نیز بیشتر میشود.

دخانیت: مصرف دخانیات از جمله سیگار، خطر پولیپ ها و سرطان روده بزرگ را افزایش میدهد. مواد سرطان زای زیادی در دود سیگار وجود دارند که ممکن است روده بزرگ را از طریق سیستم گردش خون تحت تاثیر قرار دهند و منجر به جهش های سلولی شوند. از زمان شروع مصرف سیگار تا پدیدار شدن افزایش خطر سرطان روده بزرگ، ممکن است سالها طول بکشد.

گوشت قرمز: دو مساله در مورد گوشت قرمز میتواند بروز سرطان روده بزرگ را زیاد کند. یکی مقدار مصرف گوشت قرمز است و دیگری نحوه پخت آن. افرادی که روزانه بیش از ۸۰ تا ۹۰ گرم گوشت قرمز مصرف میکنند در مقایسه با مصرف کمتر از ۲۰ گرم در روز، به میزان سی درصد خطر بالاتری برای ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. بنابراین باید تعادل را در مصرف گوشت قرمز رعایت کرد تا ضمن بهره مندی از فواید آن، از ضررهایش دوری کرد. این میزان برای گوشتهای فراوری شده مثل سوسیس و کالباس از این هم کمتر است و مصرف بیش از ۵۰ گرم از این گوشتهای خطر سرطان روده بزرگ را افزایش میدهد. یک رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز زیاد با تغییر در ترشح اسیدهای صفراوی یا با افزایش غلظت آهن مدفوع و تولید برخی رادیکال های آزاد، خطر سرطان را افزایش میدهد. در مورد نحوه پخت هم، اگر گوشت را در دمای بسیار زیاد آماده کنیم به ویژه در زمان کباب کردن یا درست کردن همبرگر، خطر سرطان بالاتر میرود بنابراین برخی مواد سرطان زا، در طی پخت گوشت در دماهای بالا تولید می شوند.

مصرف کم میوه و سبزیجات: سبزیجات نه تنها به محافظت در برابر سرطان کمک میکنند، بلکه خطر دیگر بیماریهای مزمن را نیز کاهش میدهند از جمله بیماری های قلبی و سکتته مغزی. سبزیجاتی مثل کلم بروکلی و گل کلم، اسفناج و کرفس دارای ترکیباتی از جمله آنتی اکسیدان، اسید فولیک و فیبر هستند که میتواند خطر سرطان را کاهش دهد. بعضی از داروها از جمله مصرف آسپرین (آ اس آ) و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نیز اثرات محافظتی در برابر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند. بنابراین طبق اصول خود مراقبتی، باید به همه افراد حتی افراد با سابقه مثبت خانوادگی، در خصوص عوامل خطر سرطان روده بزرگ و دوری از آنها، آموزش های لازم داده شود.

• علایم پولیپ و سرطان روده بزرگ و تشخیص زودهنگام آنها

دومین اصل خود مراقبتی، شناخت علایم مشکوک سرطان روده بزرگ و توجه به آنهاست. به هر حال عده ای در طی زندگی دچار سرطان روده بزرگ می شوند اما همانطور که گفته شد، از آنجایی که ضایعه پیش سرطانی به نام پولیپ، قبل از بروز سرطان در روده رشد می کند می توان با شناسایی علایم مشکوک پولیپ و یا حتی سرطان در مراحل اولیه، جلوی بروز این بیماری را گرفت و آن را درمان کرد. پس لازم است در مورد علایم هشدار دهنده بروز سرطان روده بزرگ و نحوه برخورد و اقدامات اولیه در صورت بروز علایم به بیمار و اطرافیان وی آموزش های لازم داده شود.

• مهم ترین علایم مشکوک سرطان روده بزرگ عبارتند از:

۱. خونریزی دستگاه گوارش تحتانی در طی یک ماه اخیر
۲. بیوست در طی یک ماه اخیر با یا بدون اسهال، درد شکم و احساس پر بودن مقعد پس از اجابت مزاج
۳. کاهش بیش از ده درصد وزن بدن در طی شش ماه همراه با یکی از علایم فوق

• شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان روده بزرگ

غربالگری اولیه بوسیله آزمایش خون مخفی در مدفوع (تست فیت) و تشخیص قطعی بوسیله کولونوسکوپی (عکس برداری از روده بزرگ) انجام میگیرد.

غربالگری: به معنی انجام تست های تشخیصی ارزان، ساده و قابل دسترس که به کشف علائم و نشانه های بیماری در افراد به ظاهر سالم می پردازد که می تواند نشان دهنده بیماری در این افراد باشد.

☑ سرطان پستان

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است. سرطان پستان بیماری است که در آن، سلولهای بدخیم در بافت پستان ایجاد میشوند. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایعترین سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های خانم ها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود :

- ۱- راه های پیشگیری از سرطان : سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند. برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند .

۲- .علایم هشدار دهنده سرطان : با شناخت علایم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان، زودتر تشخیص داد. بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند تا نحوه انجام خودآزمایی پستان به آنها آموزش داده شود .

۳- بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبتهای معمول نظیر معاینات دوره ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر است.

• عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن:

۱. عوامل خطر غیر قابل اصلاح

▪ سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال

▪ سابقه خانوادگی و جهش های ژنی

▪ سن بالا

▪ زمینه ی نژادی و قومی

▪ سن یائسگی بالای ۵۴ سال

۲-عوامل خطر قابل اصلاح

▪ سابقه رشد بیش از حد سلول ها در پستان

▪ وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر

▪ الکل

▪ نمایه توده بدنی بالای ۳۰ (چاقی)

▪ سن بالای مادر در زمان اولین زایمان

▪ هورمون درمانی پس از یائسگی

▪ مصرف بیش از حد قرصهای ضدبارداری خوراکی

▪ مواجهه بیش از حد با اشعه

▪ مصرف بالای چربی های اشباع شده (جامد)

بر مبنای عوامل خطری که در بالا گفته شد، مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان پستان عبارتند از :

وزن متعادلی داشته باشید .

از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید یا مصرف آنها را کاهش دهید .

میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که میتوانند با افزایش سطح آنتی اکسیدانها سبب کاهش بروز سرطان شوند

حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید

از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید .

در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید .

با خانه یا مرکز بهداشتی درباره ی خطرات و مزایای مصرف قرصهای ضدبارداری خوراکی مشورت کنید . با خانه یا مرکز بهداشتی درباره ی خطرات و مزایای حاصل از مصرف هورمونهای جایگزین یائسگی مشورت کنید.

• علایم سرطان پستان و تشخیص زودهنگام آنها

مهم ترین علایم ضایعات خوش خیم و بدخیم پستان عبارتند از :

▪ تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان

▪ توده پستان یا زیر بغل

▪ پوست پرتغالی

تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

▪ قرمزی پوست

▪ زخم پوست

- پوسته پوسته شدن و آگزمای پوست
 - تغییرات نوک پستان فرورفتگی یا خراشیدگی
- ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد :
- از یک پستان باشد و نه هر دو پستان
 - از یک مجرا باشد و نه از چند مجرا
 - ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد
 - در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
 - خونی باشد

بر مبنای علایمی که در بالا گفته شد، مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از :

اگر سابقه ی خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید، با خانه یا مرکز بهداشتی درباره ی گزینه های غربالگری خاص، انجام تستهای ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید. علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستانهای خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید . ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.

● شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان

مهمترین روشها برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان: آزمایش معاینه پستان توسط خود فرد، معاینه پستان توسط ماما یا پزشک، ماموگرافی، سونوگرافی پستان و ام آر آی

امروزه یکی از عوامل نگران کننده در سلامتی زنان، سرطان پستان است، ولی میتوان این بیماری را با خود مراقبتی و خودآزمایی در مراحل اولیه شناسایی و درمان کرد تا از بروز عوارض خطر آفرین بعدی جلوگیری کرد. همه بانوان ۳۰ تا ۷۰ ساله میبایست از ماما، بهورز و مراقبین سلامت خود بخواهند که روش معاینه پستان را به آنها آموزش دهند.

☑ سرطان پستان

سرطان پستان نوعی بیماری است که در آن، سلولهای بدخیم در بافت پستان ایجاد میشوند. در اکثر کشورهای دنیا سرطان پستان شایعترین سرطان در زنان است. در ایران نیز این بیماری در صدر سرطان های خانم ها قرار دارد و بروز آن در حال افزایش است.

برای آموزش خود مراقبتی به افراد شرکت کننده در برنامه های پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان ها دو اصل مهم باید آموزش داده شود :

۴- راه های پیشگیری از سرطان : سرطان بر خلاف تصور عام، یک بیماری قابل پیشگیری است به طوری که بیش از ۴۰ درصد سرطان ها قابل پیشگیری اند .برای پیشگیری از سرطان پستان باید بدانیم که علل ایجاد کننده سرطان و راه های دوری کردن از آن کدامند همچنین چه عواملی اثر محافظتی در برابر این سرطان دارند .

۵- .علایم هشدار دهنده سرطان : با شناخت علایم هشداردهنده سرطان پستان و مراجعه به موقع به خانه ها و پایگاه های بهداشتی می توان ضایعات پیش سرطانی را پیش از تبدیل شدن به سرطان زودتر تشخیص داد و از بین برد. بر این مبنا زنان باید به مشارکت در برنامه های غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان پستان ترغیب شوند و به شبکه بهداشتی مراجعه کنند تا نحوه انجام خودآزمایی پستان به آنها آموزش داده شود .

۶- بهترین راه کاهش خطر سرطان پستان ضمن رعایت شیوه زندگی سالم، انجام مراقبتهای معمول نظیر معاینات دوره ای و انجام ماموگرافی در صورت نیاز به ویژه در افراد پرخطر است.

• عوامل خطر سرطان پستان و پیشگیری از آن:

۲. عوامل خطر غیر قابل اصلاح

- سن قاعدگی کمتر از ۱۱ سال
- سابقه خانوادگی و جهش های ژنی
- سن بالا
- زمینه ی نژادی و قومی
- سن یائسگی بالای ۵۴ سال

۲- عوامل خطر قابل اصلاح

- سابقه رشد بیش از حد سلول ها در پستان
- وضعیت اقتصادی و اجتماعی بهتر
- الکل
- نمایه توده بدنی بالای ۳۰ (چاقی)
- سن بالای مادر در زمان اولین زایمان
- هورمون درمانی پس از یائسگی
- مصرف بیش از حد قرصهای ضدبارداری خوراکی
- مواجهه بیش از حد با اشعه
- مصرف بالای چربی های اشباع شده (جامد و حیوانی)

بر مبنای عوامل خطری که در بالا گفته شد، مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از سرطان

پستان عبارتند از :

وزن متعادلی داشته باشید .

از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده، نمک زده و آماده حاوی مواد نگهدارنده، ترشی و کنسروها پرهیز کنید

یا مصرف آنها را کاهش دهید .

میوه، سبزیجات، غلات و گوشت ماهی را بیشتر مصرف کنید چرا که میتوانند با افزایش سطح آنتی اکسیدانها

سبب کاهش بروز سرطان شوند.

حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

از مصرف الکل و سیگار پرهیز کنید .

در صورت دارا بودن فرزند شیرخوار، شیردهی از پستان را مورد توجه قرار دهید .

با خانه یا مرکز بهداشتی درباره ی خطرات و مزایای مصرف قرصهای ضدبارداری خوراکی مشورت کنید . با خانه

یا مرکز بهداشتی درباره ی خطرات و مزایای حاصل از مصرف هورمونهای جایگزین یائسگی مشورت کنید.

● علایم سرطان پستان و تشخیص زودهنگام آنها

مهم ترین علایم ضایعات خوش خیم و بدخیم پستان عبارتند از :

- تغییر در شکل (عدم قرینگی) یا قوام (سفتی) پستان
- توده پستان یا زیر بغل
- پوست پرتغالی پستان

تغییرات پوستی پستان شامل هر یک از موارد زیر:

- قرمزی پوست
 - زخم پوست
 - پوسته پوسته شدن و اگزمای پوست
 - تغییرات نوک پستان فرورفتگی یا خراشیدگی
- ترشح نوک پستان که دارای هر یک از خصوصیات زیر باشد :
- از یک پستان باشد و نه هر دو پستان
 - از یک مجرا باشد و نه از چند مجرا
 - ترشح خود به خودی و ادامه دار باشد
 - در هنگام معاینه ترشح وجود داشته باشد
 - خونی باشد

بر مبنای علایمی که در بالا گفته شد، مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان پستان عبارتند از :

اگر سابقه ی خانوادگی قوی از سرطان پستان یا تخمدان دارید، با خانه یا مرکز بهداشتی درباره ی گزینه های غربالگری خاص، انجام تستهای ژنتیک یا درمان پیشگیرانه صحبت کنید. علایم سرطان پستان را بشناسید و اگر توده ای مشکوک یا تغییرات پوستی را در پستانهای خود دیدید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. ماهانه بلافاصله بعد از اتمام قاعدگی، خودآزمایی پستان را انجام دهید.

- شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان پستان

مهمترین روش غربالگری برای کشف زودهنگام ضایعات پیش سرطانی در مورد سرطان پستان: معاینه پستان توسط خود فرد ، معاینه پستان توسط ماما یا پزشک است ، در مراحل بعدی تشخیص بوسلیه ی ماموگرافی، سونوگرافی پستان و ام آر آی از اعتبار بیشتری برخوردار است.

سرطان سرویکس (دهانه رحم) مهم ترین علت مرگ ناشی از سرطان در کشورهای در حال توسعه به شمار میرود و در اکثر موارد در مراحل بسیار پیشرفته تشخیص داده میشود. میزان بروز سرطان دهانه رحم در ایران پایین است اما رو به افزایش است و رابطه تنگاتنگی با عفونت واگیر دار ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) دارد که در زنانی که خودشان و یا همسرانشان شریک جنسی متعددی دارند شیوع بالایی دارند. از این رو این بیماری از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

☑ سرطان دهانه رحم

سرطان سرویکس یا دهانه رحم هنگامی اتفاق میافتد که سلولهای غیرطبیعی در دهانه رحم، یعنی در بخش پایینی رحم، تولید میشوند و گسترش میابند. یکی از موارد قابل توجه درباره سرطان دهانه رحم این است که نوعی ویروس اکثر موارد آن را ایجاد میکند. اگر سرطان دهانه رحم زود پیدا شود، بسیار معالجه پذیر خواهد بود.

سرطان دهانه رحم چهارمین سرطان شایع زنان و هفتمین سرطان شایع در بین هر دو جنس در جهان است. در کشورهای پیشرفته که برنامه های موثر غربالگری وجود دارد بیشتر بیماران در مراحل اولیه تشخیص داده شده و درمان بیماران از مرگ و میر آنان جلوگیری میکند در حالی که در کشورهای در حال توسعه، این بیماران در مراحل بسیار پیشرفته مراجعه میکنند و معمولاً به دلیل عدم درمان به موقع و یا عدم دسترسی به درمانهای مناسب بیماران مدت کوتاهی پس از تشخیص فوت میکنند.

• عوامل خطر سرطان دهانه رحم و پیشگیری از آن :

ابتلا به عفونت ویروس پاپیلومای انسانی (HPV): مهمترین علت شناخته شده سرطان دهانه رحم است (زیر گونه های ۱۶ و ۱۸ شایع ترین انواع مرتبط با سرطان دهانه رحم به شمار میروند)، به همین دلیل تستهای تشخیصی عفونت HPV در برنامه های غربالگری همچون واکسیناسیون بر ضد این ویروس به عنوان روشهای نوین و اثر بخش در پیشگیری از سرطان دهانه رحم شناخته شده اند. امروزه با توجه به سیر شناخته شده بیماری و معرفی روشهای نوین تشخیصی می توان از بروز سرطان دهانه رحم پیشگیری کرد

• سایر عوامل خطر سرطان دهانه رحم عبارتند از:

زایمان ، سطح اجتماعی و اقتصادی پایین ، شروع فعالیت جنسی در سنین پایین ، مصرف سیگار ، شرکای جنسی متعدد ، عوامل تغذیه ای ، استفاده از داروهای سرکوب کننده ی ایمنی ، ویروس نقص ایمنی انسانی و قرصهای ضد بارداری خوراکی

• مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از این سرطان، عبارتند از:

داشتن فعالیت بدنی منظم ، مصرف زیاد میوه و سبزیجات ، عدم استفاده از مشروبات الکلی ، درمان عفونتهای رحمی ، استفاده از کاندوم حین نزدیکی (در صورت عدم اطمینان از رعایت بهداشت جنسی از طرف شریک جنسی)

• سایر عوامل خطر سرطان دهانه رحم عبارتند از:

۱. زایمان مکرر
۲. سطح اجتماعی و اقتصادی پایین
۳. شروع فعالیت جنسی در سنین پایین
۴. مصرف سیگار
۵. شرکای جنسی متعدد
۶. عوامل تغذیه ای
۷. استفاده از داروهای سرکوب کننده ی ایمنی
۸. ویروس نقص ایمنی انسانی (اچ آی وی)
۹. قرصهای ضد بارداری خوراکی

• بر این مبنا مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای پیشگیری از این سرطان، عبارتند از:

۱. داشتن فعالیت بدنی منظم
۲. مصرف زیاد میوه و سبزیجات
۳. عدم استفاده از مشروبات الکلی
۴. درمان عفونتهای رحمی

۵. استفاده از کاندوم حین نزدیکی

۶. رعایت بهداشت جنسی

۷. عدم استعمال سیگار و دخانیات

۸. جلوگیری از ابتلا به بیماریهای آمیزشی

۹. عدم شروع نزدیکی جنسی در سنین پایین

۱۰. داشتن فقط یک شریک جنسی

- انواع روشها برای تشخیص زودهنگام وغربالگری سرطان دهانه رحم به کار میروند. از جمله روش های غربالگری عبارتند از پاپ اسمیر، تست همزمان HPV و پاپ اسمیر
- علایم سرطان دهانه رحم و تشخیص زودهنگام آنها

مهم ترین علایم سرطان دهانه رحم عبارتند از:

- خونریزی غیر طبیعی واژینال (از جمله پس از نزدیکی جنسی، در فواصل دوره های قاعدگی و پس از یائسگی)
- ترشحات بدبوی واژینال (تومورهای بزرگ میتوانند دچار عفونت شده و ترشحات غیرطبیعی واژینال که گاهی بدبو هستند ایجاد کنند. گاهی ممکن است این ترشحات قبل از بروز خونریزی غیرطبیعی بروز نمایند
- درد هنگام نزدیکی جنسی

شیوه های تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم اما به جز علایم بالا، سرطان دهانه رحم ممکن است طیفی از علایم دیگر را داشته باش:

بدون علامت: سرطان دهانه رحم تا زمانی که پیشرفت نکرده در اغلب زنان بدون فعالیت جنسی کاملاً بدون علامت است .

دردهای لگنی: در موارد بسیار پیشرفته دردهای لگنی در اثر فشار تومور به اندامهای مجاور و یا درگیری پارامترهای رحم ایجاد می شوند

علائم فیستول: ندرتاً خروج ادرار یا مدفوع از واژن به سبب فیستول ناشی از رشد تومور در موارد پیشرفته از علائم بیماری است .

بر مبنای علایمی که در بالا گفته شد، مهم ترین توصیه های خود مراقبتی برای تشخیص زودهنگام سرطان دهانه رحم عبارتند از :علائم سرطان دهانه رحم را بشناسید و اگر علایم مشکوک را داشتید به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید .در برنامه تشخیص زودهنگام و غربالگری سرطان دهانه رحم مشارکت فعال داشته باشید.

موفق باشید

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریهای غیر واگیر
معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گراش